



## うつ病と自殺予防

私も5回目の干支を迎えた。昨年はビロリ菌を退治したこと、歯医者さんの世話になったこと、また肩が拳がらす、「五十肩かな」というと、竟地の鬼い職員に「年をさば読んで」と指摘されたりもしたが、無事新年を迎えることが出来、ありがたく思う。ところで「学校におけるいじめ」が原因の「自殺」が社会問題化しているが、不安な社会情勢を反映して自殺死亡数が3万人を超えるという年次推移が当分は続くと言われる。厚生労働研究班の報告でも、地域住民の11.3%が「自殺を考えたことがある」、自殺者の7割近くがうつ病が原因と推測されている。悲しいことに私の親類にも自殺によって命を絶たれたもの数名、そのときの状況は知るところではないが、うつ病を発症しての「追い込まれての死」と想像する。うつ病は決して珍しい病気ではない。WHOによると世界人口の3~5%がうつ病で、リンカーン、チャーチル、ルター、ゲーテ、トルストイ、マラー、ヘンデル、ゴッティン、ダーウィン、などの著名人もうつ病だったという。うつ病は俗に「心が風邪をひいた状態」と説明されるが決してそうではない。うつ病は脳の機能障害であることが理解されるようになり次々と

新しい有効な薬が開発されているので治る病気でもある。

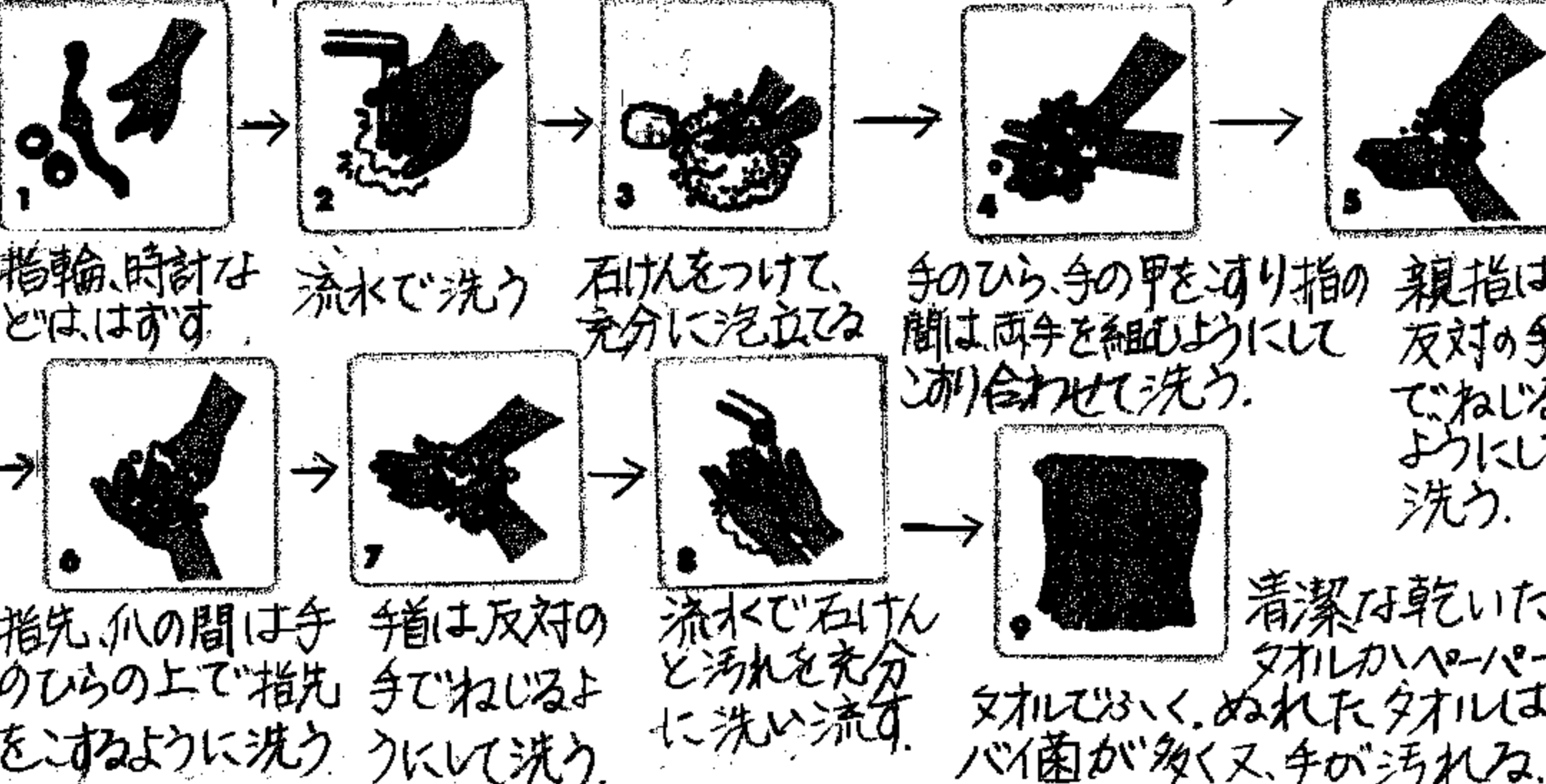
- ではうつ病はどんな病気？
- ① 精神的疲労、肉体的疲労が続いていくうちに
  - ② 脳内のセロトニン、ノルアドレナリンなどの神経伝達物質の働きに異常をきたし
  - ③ さまざまな症状が出現する病気
  - ④ 性格や素因、環境、心理的・身体的因子も関与する。
  - ⑤ 必ずしも自覚症状があるわけではない

### うつ病の自己診断法

- ① 睡眠障害、疲労倦怠感、頭痛、食欲低下がある
  - ② ①の症状が二週間以上続く。
  - ③ 以前好きだったことが楽しめない
  - ④ 日内変動(朝がうらい)がある。早朝覚醒型、中余覚醒型不眠
- うつ病の留意点
- ① 休養が不可欠で薬物療法も必要になる。
  - ② うつ病は心の病気ではなく身体の病気
  - ③ 「元気を出す」のではなく「元気が出てくる」まで待つ
  - ④ 「死にたくなる」のも症状のひとつ。

## 正しい手の洗い方

外出から戻った時、調理を行う前、トイレの後、食事の前はもちろん普段から清潔を心がけて手を洗いましょう。石けん自体には、ウイルスを直接失活する効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことによりウイルスを手指から剥れやすくする効果があります。又、爪も常に短かく切っておくことをおすすめします。



周りが気づいても本人は自覚症状に乏しいので「医療機関を受診する機会を失いやすい。自殺予防は、医療機関を受診させることから始まる。 院長

お知らせ：毎月一回保険証の確認をさせていただきます。

テレフォンサービス  
通話料無料 0120-979-451  
(携帯電話からはご利用いただけません)

- 《1月のテーマ》
- 月曜日 出産後の性生活
  - 火曜日 幼児・乳児の正しい歯のみがき方
  - 水曜日 膝に水がたまったら
  - 木曜日 たかが便秘、されど便秘
  - 金曜日 人格障害とは
- 《2月のテーマ》
- 月曜日 子どもの言葉の発達
  - 火曜日 歯ぐきが腫れたとき
  - 水曜日 頭痛の診断
  - 木曜日 男性高齢者の排尿困難
  - 金曜日 しらが染めは体に大丈夫？
- ※ 祝祭日は前日のテーマが流れます  
http://www.hhk.jp/  
(過去の放送分も掲載しています。)

# 内視鏡検査はもう苦しくない

— 経鼻内視鏡について —

内視鏡検査(胃カメラ)と聞くと「もう二度とイヤ!!」という方も少なくありません。これは検査の最中に「オエッ」という嘔吐気を催し、とても苦しかった経験からくるものです。

「たんぽぽ 81号」でも紹介しましたが、当院では平成17年10月より但馬内では初の「経鼻内視鏡」を導入しました。1年余りで数百人の検査を行い、とても好評をいただいています。経鼻内視鏡は胃カメラの革命ともいえねえ。今回もう1度紹介します。

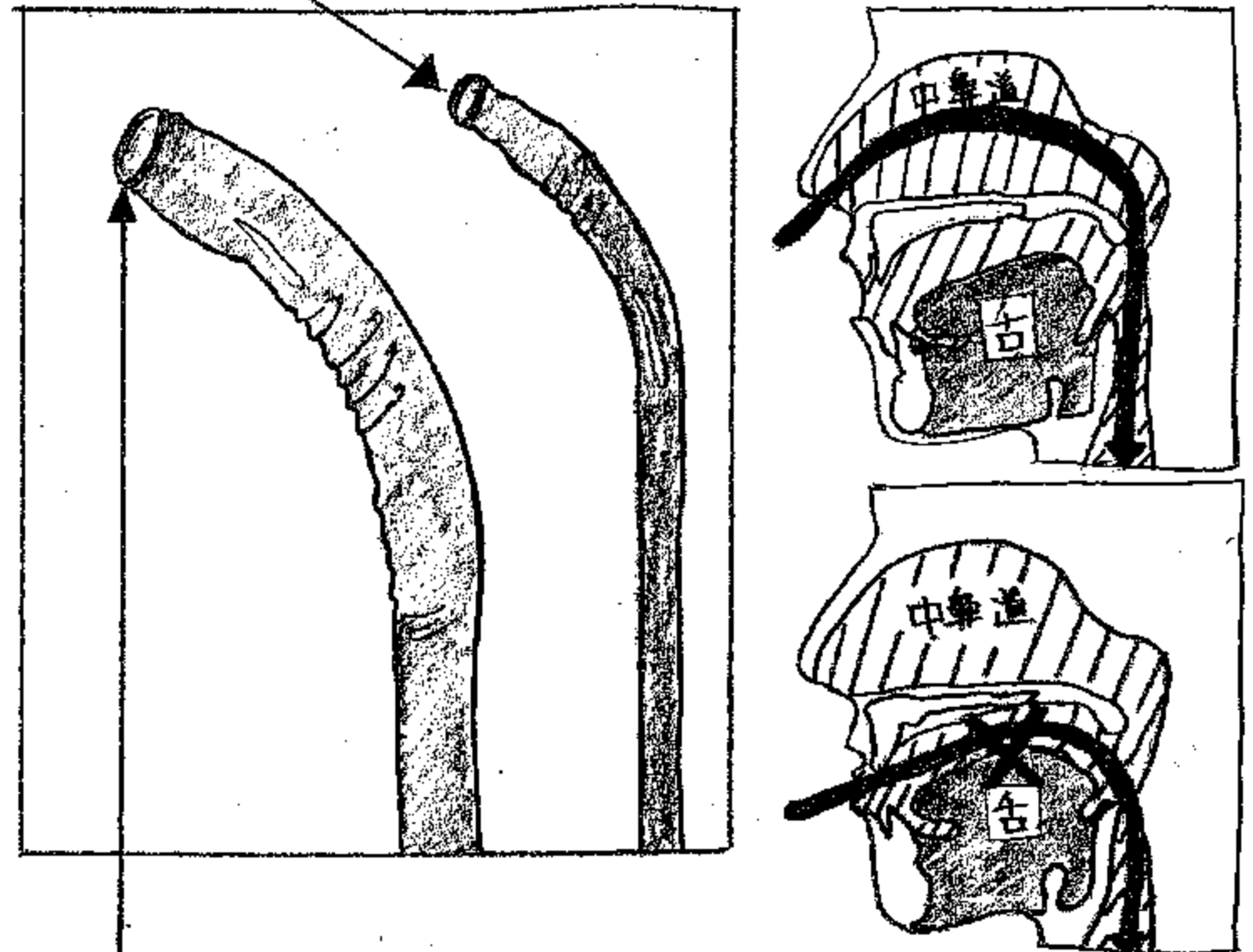


## 今までの内視鏡検査との違い

1. スコープ(管)が舌の根元に触れることで「オエッ」という嘔吐反射が起こりましたが鼻からの挿入でこの問題が解消しました。
2. スコープは従来の半分約5mmの細さです。更に鼻に適したしなやかさで、無理なくスムーズな挿入ができます。
3. 鼻をスプレーとゼリーで麻酔するので、どの麻酔、鎮痛剤を打たなくても大丈夫!! 身体への負担が軽減されました。
4. モニターに映し出される自分の胃の映像を見ながら医師と会話ができます。
5. 組織検査も可能です。
6. 咽頭・喉頭ガンのスクリーニングができます。

極細型内視鏡 ●挿入部径約5mm

”舌に触れず オエッ なりません”



従来型内視鏡 ●挿入部径10mm

※まれに鼻孔、鼻道が非常に狭く鼻から入らない方もおられますが、その場合は口から切り替えます。

## 体験者の声

- ・口からのカメラがかなりしんどいと聞いていたので、とても不安だったけど、楽だった上に画面を見つて医師と話ができ、安心してうけることができました。
- ・痛みはほとんどなく、自分の胃の中を落ちついて見る余裕もありました。気分も特に悪くならずに済んだので検査後も普通に過ごせました。

経鼻内視鏡は患者にも先生にも多くのメリットをもたらす可能性を持っています。「一度受けてみよか...胃の具合が悪いし...」と悩んでおられたら医師、スタッフに御相談下さい。

## 編集後記

新しい年を迎え、皆様にご覧いただきありがとうございます。職員一同心新たに頑張りたいと思います。

次回のたんぽぽは4月発行予定です。